

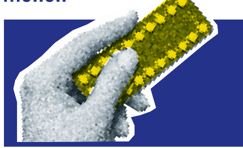
PILLE, KONDOM & CO.





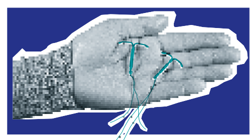
VERHÜTUNGSMITTEL IM ÜBERBLICK

mit Hormonen:


Minipille, Mikropille


Verhütungspflaster


Vaginalring


Hormonspirale

ohne Hormone:


Kondom


Diaphragma

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149–161,
50825 Köln
www.bzga.de

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt-Cox
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Fotos: GettyImages

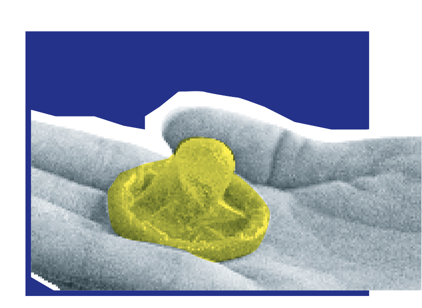
Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Auflage: 17.280.05.24
Artikelnummer: 13066000

INHALTSVERZEICHNIS

DAS KONDOM

Ein Kondom ist eine hauch-dünne Gummihaut.
In der Verpackung ist es zu einem Hütchen aufgerollt. Es wird auf dem steifen Penis abgerollt.

An der Spitze des Hütchens ist ein kleiner Hohlraum sichtbar, das Reservoir. Dort landet das Sperma nach dem Samenerguss und kann nicht in die Vagina (Scheide) gelangen.



Vorteile

- Einziges Verhütungsmittel für Jungen.
- Schützt vor ungewollter Vaterschaft, Schwangerschaft und HIV/AIDS.
- Senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, z. B. Chlamydien oder Tripper.
- Es ist kein Rezept nötig.
- Es gibt keine Nebenwirkungen. Wer eine Latex-Allergie hat, kann Kondome aus Polyurethan kaufen.

Nachteile

- Es muss beim Sex eine kurze Pause gemacht werden, um das Kondom überzuziehen.
- Es braucht etwas Übung, ein Kondom zu benutze.

Sicherheit

Sehr sicher – wenn du keine Fehler bei der Anwendung machst. Lies weiter, was du beachten musst!

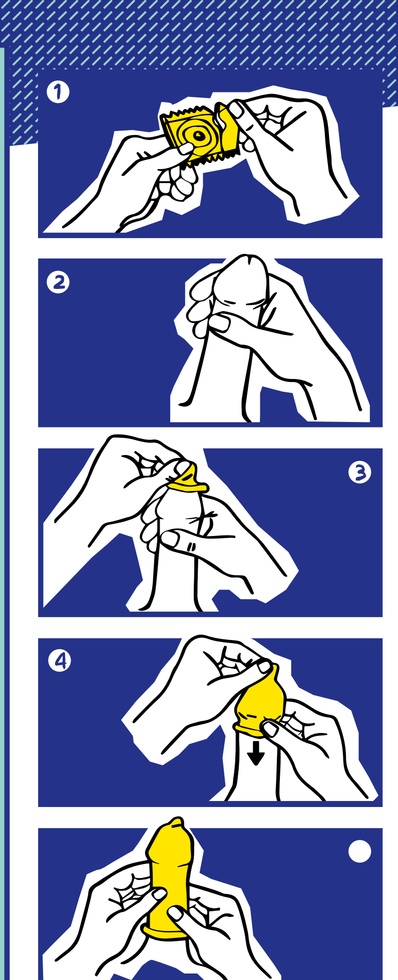
So geht's:

Aufmachen: ① Verpackung vorsichtig mit den Fingern aufreißen. Keine Schere benutzen! Vorsicht: Auch lange Fingernägel, Zähne, Ringe oder Piercings könnten das Kondom kaputt machen. Die Verpackung war schon kaputt? Dann nimm ein neues Kondom!

Aufsetzen: Der Penis muss steif sein. Prüfe, ob du das Kondom richtig herum hältst. Der aufgerollte Gummiring muss außen liegen. ② Die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückstreifen. ③ Den kleinen Hohlraum an der Spitze des Kondoms (das Reservoir) zusammenpressen, sodass die Luft herausgedrückt wird. Wird das nicht getan, könnte das Kondom später platzen. Außerdem hat sonst der Samen keinen Platz.

Abrollen: ④ Das Kondom bis ganz hinunter abrollen. Wenn das nicht funktioniert, hast du es doch falsch herum aufgesetzt. Dann musst du ein neues Kondom nehmen. Der Grund: Am Kondom können sich bereits Spermien befinden.

Abziehen: ⑤ Bevor der Penis wieder schlaff wird, ziehe ihn samt Kondom aus Vagina (Scheide) oder After (Po-Loch) heraus. Dabei hältst du das Kondom am besten zwischen Daumen und Zeigefinger am Penis fest. Einen Knoten ins Kondom machen und in den Abfall werfen. Und nicht in die Toilette.





Niemals ...

- das Kondom vorher ausrollen! Du kannst es dann nicht mehr richtig anziehen, außerdem könnte es dabei kaputt gehen.
- zwei Kondome übereinander benutzen! Wenn Gummi auf Gummi reibt, können beide Kondome kaputt gehen. Außerdem rutschen sie zusammen leicht ab.
- das Kondom mit Vaseline, Babyöl oder anderen fetthaltigen Gels einschmieren! Das macht das Latex kaputt.
- ein Kondom zwei Mal benutzen!
- zu enge oder zu weite Kondome verwenden. Es gibt verschiedene Größen und Passformen – probiere, bis du das passende Kondom für dich findest.

Wie finde ich die richtige Größe?

Es gibt Kondome in mehreren Größen. **Wichtig ist die richtige Breite:** Zu enge Kondome können platzen oder reißen, zu weite können steckenbleiben oder abrutschen. Das Standardkondom ist 52 mm breit. Einigen Jugendlichen ist das (noch) zu groß. Kleinere Kondome sind ca. 49 mm breit, größere ca. 55 mm. **Probiere es aus!** Das Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten werfen. Es gibt Kondome mit anatomischer oder zylindrischer Passform. **Die Passform hat wie die Größe auch einen Einfluss auf den Halt des Kondoms.**

Die Kondombreite in Millimetern ist in der Regel auf der Verpackung angegeben. Kleinere Kondome haben meist Beschriftungen wie „Slim“, „Slimfit“, „XS“ oder „tailliert“. Größere Kondome haben Bezeichnungen wie „XL“, „Large“, „Maxi“ oder „KingSize“.

Worauf muss ich beim Kaufen achten?

Kaufe nur Kondome, auf deren Verpackung das Zeichen „CE“ steht.
Daran erkennst du sicherheitsgeprüfte Markenkondome.

Können Kondome ablaufen?

Ja! Jedes Kondom hat ein Haltbarkeitsdatum, das auf der Verpackung steht. **Ist es abgelaufen, darf das Kondom nicht mehr benutzt werden.**

Wie sollte ich Kondome aufbewahren?

Nicht in der Hosentasche oder in der Geldbörse. Dort können sie beschädigt werden. Außerdem vertragen Kondome keine Hitze und keine starke Sonneneinstrahlung. Besser ist es sie in einer kleinen Dose aufzubewahren.



Wann ziehe ich es drüber?

Schon vor dem Samenerguss können Spermien austreten. Daher das Kondom unbedingt vor der ersten Berührung des Penis mit der Vagina (Scheide) oder dem After (Po-Loch) drüberziehen.

Können wir trotz Kondom zusätzlich ein Gleitmittel verwenden?

Ja, aber nur, wenn das Gleitmittel wasserlöslich oder fettfrei ist. Das steht auf der Verpackung. Fett- oder ölhaltige Mittel wie Vaseline oder Babyöl machen das Kondom kaputt.

Gibt es auch Risiken oder Nebenwirkungen?

Nein, im Gegenteil: Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor HIV/AIDS schützt. Außerdem senken Kondome das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, z. B. Tripper oder Chlamydien. Manchen Mädchen oder Jungen reagieren allergisch auf das Latex (Gummi). Für sie gibt es in Apotheken Kondome aus dem Kunststoff Polyurethan.

Wo sollte ich Kondome kaufen?

Kondome gibt es ohne Rezept. Kaufen kannst du sie in Drogerien, großen Kaufhäusern, Supermärkten, in Apotheken oder im Internet. Du solltest vor allem auf die richtige Größe, Passform, das Zeichen „CE“ sowie das Haltbarkeitsdatum achten.

Wie teuer sind Kondome?

10 Markenkondome kosten zwischen 3 und 6 Euro. Drogerien haben manchmal günstigere Eigenmarken, die Qualität ist genauso gut.

DIE PILLE

Vorteile

- Einfach zu handhaben.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 22. Geburtstag.

Nachteile

- Es muss täglich an die Einnahme der Pille gedacht werden.
- Hormone greifen ins Körpergeschehen ein. Daher gibt es Risiken und manchmal Nebenwirkungen (siehe nächste Seiten).
- Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie z. B. Chlamydien oder Tripper.

Sicherheit

Sehr sicher – wenn du nicht vergisst, die Pille einzunehmen oder sie sofort wieder ausscheidest durch z. B. Erbrechen oder Durchfall. Lies weiter, was du beachten musst!

Tipp: Frauenärztinnen und Frauenärzte oder Beratungsstellen können zu der Pille und allen anderen Verhütungsmitteln ausführlich beraten.

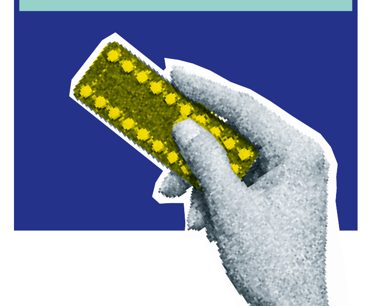
Wie funktioniert sie?

Die herkömmliche Pille (Mikropille) enthält künstliche weibliche Hormone: Östrogen und Gestagen. Die Hormone wirken dreifach:

1. Sie verhindern, dass Eizellen heranreifen und eine Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter wandert (Eisprung).

2. Sie verhindern, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt. Dadurch können Spermien nicht in die Gebärmutter wandern, um dort eine Eizelle zu befruchten.

3. Sie verhindern, dass sich die Gebärmutterschleimhaut richtig aufbaut. So kann sich kein befruchtetes Ei einnisten.



Wie wird sie eingenommen?

Es gibt verschiedene Pillensorten, die sich nach Menge und Art der Hormone unterscheiden. Die sogenannte Mikropille ist eine Kombipille mit Östrogen und Gestagen. Eine Packung besteht aus 21 oder 22 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird – täglich ungefähr zur gleichen Tageszeit. Es folgt eine Pause von sechs bzw. sieben Tagen. Während dieser Unterbrechung setzt eine Menstruation (Monatsblutung) ein, weil dem Körper keine Hormone mehr zugeführt werden. Danach geht es mit der nächsten Packung weiter.

Es gibt auch Mikropillen, die ohne Pause eingenommen werden können. Diese Packung enthält 28 Tabletten, wobei die Pillen für die letzten Tage keine Hormone mehr enthalten.

Wer die Pille zum ersten Mal nimmt, startet am ersten Tag der Menstruation.

Was ist die Minipille?

Die Minipille enthält nur Gestagen, also weniger Hormone. Sie wirkt genauso wie die Mikropille. Sie wird täglich ohne Unterbrechung eingenommen. Als Nebenwirkung bleibt häufig die Menstruation aus, dafür kann es Zwischenblutungen geben.

Was ist, wenn ich die Pille mal vergesse?

Wenn du die Pille einmal vergisst, kannst du sie innerhalb von 12 Stunden nachnehmen. Am nächsten Tag geht es dann normal weiter. Sind mehr als 12 Stunden vergangen, verhütet die Pille nicht mehr sicher. Dann unbedingt bis zum Ende der Pillenpackung zusätzlich mit Kondom verhüten und die Pille trotzdem weiter nehmen. **Auch wenn du die Pille mehrmals vergisst, braucht ihr zusätzlich ein Kondom.**

Was ist, wenn ich krank bin?

Nach Durchfall oder Erbrechen verhütet die Pille nicht mehr sicher und ihr müsst bis zum Ende der Pillenpackung zusätzlich verhüten, z. B. mit Kondom. Auch einige Medikamente gefährden die Wirkung, z. B. Abführmittel, Mittel gegen Epilepsie oder Johanniskraut. Benutze dann zusätzlich ein Kondom. Wie lange? Solange du die Medikamente nimmst und sieben Tage darüber hinaus.

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?

Die Pille kann u. a. zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsschwankungen, Störungen der Menstruation (Monatsblutung) und Brustspannen führen. Geh dann zu deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt. Mädchen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen. Der Grund: Das Hormon Östrogen in der Pille erhöht ebenso wie das Rauchen das Risiko, ein Blutgerinnsel in den Adern zu bekommen (Thrombose).

Tipp: Vor Einnahme der Pille immer etwas essen! Dann verursacht sie keine Übelkeit.

Wie komme ich an die Pille?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt muss die Pille verschreiben. Mit dem Rezept ist sie dann in der Apotheke erhältlich.

Kann ich die Pille ohne Wissen meiner Eltern bekommen?

Das kommt auf dein Alter an. Bist du unter 14? Dann brauchst du das Okay deiner Eltern. Bist du zwischen 14 und 16? Dann kann die Pille auch ohne



Wissen der Eltern verschrieben werden – darüber entscheidet deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt nach einem Gespräch mit dir. Ärztin oder Arzt müssen davon überzeugt sein, dass du diese Entscheidung schon allein treffen kannst. Wenn du über 16 bist, bekommst du die Pille auf jeden Fall auch ohne Zustimmung der Eltern.

Wie teuer ist sie?

Sie kostet gar nichts, wenn du gesetzlich versichert bist. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zu deinem 22. Geburtstag. Ab deinem 18. Geburtstag wird jedoch eine gesetzliche Zuzahlung von 5 bis 10 Euro fällig. Die genaue Höhe richtet sich nach dem Preis des Präparats. Die Pille kostet zwischen 5 und 21 Euro pro Monat, je nach Marke und Packungsgröße. In der Sechs-Monats-Packung ist sie am günstigsten.

VERHÜTUNGS-IRRTÜRMER:
DIE TOP 3

1. Irrtum: „Aufpassen" schützt vor Schwangerschaft.

Nein! „Aufpassen" bedeutet, dass der Junge kurz vor dem Samenerguss den Penis aus der Vagina (Scheide) zieht. Es heißt auch auch „Koitus interruptus". **Das ist keine Verhütungsmethode!** Auch vor dem Samenerguss können schon Spermien in die Vagina gelangen. Außerdem passiert es häufig, dass der Junge zu erregt ist, um sich rechtzeitig zurückzuziehen.



2. Irrtum: Einmal die Pille vergessen ist nicht schlimm.

Doch! Wenn du vergessen hast, die Pille zu nehmen, musst du das innerhalb von zwölf Stunden nachholen. Am nächsten Tag geht's normal weiter. Sind mehr als 12 Stunden vergangen oder **vergisst du die Pille noch einmal, müsst ihr bis zum Ende der Pillenpackung mit Kondom verhüten.**

3. Irrtum: Kondome sind Jungensache.

Nicht nur. Kein Mädchen sollte sich darauf verlassen, dass der Junge schon weiß, wie das mit dem Kondom geht. **Beide sollten den Umgang mit dem Kondom üben!**

WEITERE HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL

Vaginalring, Verhütungspflaster und Hormonspirale ...

- ⌗ wirken ähnlich
- ⌗ sind ähnlich sicher
- ⌗ haben ähnliche Nebenwirkungen
- ⌗ sie unterscheiden sich vor allem dadurch, wie die Hormone in den Körper gelangen

Hormonspirale

Die Hormonspirale ist ein kleines, T-förmiges Gebilde. **Die Frauenärztin oder der Frauenarzt setzt es in die Gebärmutter ein.** Die Hormonspirale gibt kleine Mengen des Hormons Gestagen frei. Sie schützt bis zu sechs Jahre lang vor einer Schwangerschaft.

Vorteile

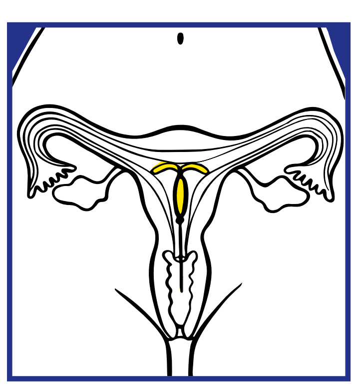
- ⌗ Es muss nicht täglich an die Verhütung gedacht werden
- ⌗ Wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- ⌗ Die Menstruation (Monatsblutung) wird weniger stark.
- ⌗ Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 22. Geburtstag.

Nachteile

- ⌗ Es ist vergleichsweise teuer, sich die Hormonspirale vor Ablauf der 6 Jahre entfernen zu lassen.
- ⌗ Dauerhaft unregelmäßige Blutungen.
- ⌗ Weitere mögliche Nebenwirkungen u.a.: Kopfschmerzen, Brustspannen, Akne.
- ⌗ Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Sicherheit

Die Hormonspirale ist sehr sicher.



Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist etwa 5 mal 5 cm groß. **Du klebst es z. B. auf Oberarm, Bauch, Po oder Oberschenkel.** Das Pflaster gibt regelmäßig Hormone (Östrogen und Gestagen) ab, die über die Haut ins Blut wandern. Das Pflaster bleibt sieben Tage lang auf der Haut, dann klebst du an eine andere Körperstelle ein neues auf. Nach drei Wochen Pflaster machst du eine Woche Pause, in der die Menstruation (Monatsblutung) einsetzt. **In dieser Zeit bist du trotzdem vor einer Schwangerschaft geschützt.** Das Verhütungspflaster wird von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt verschrieben.

Vorteile

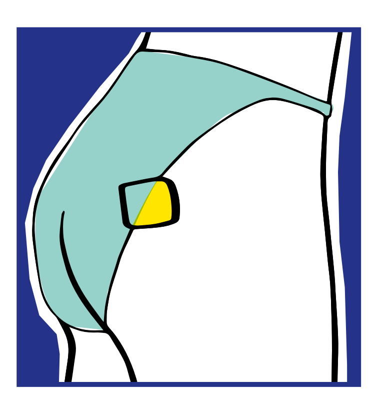
- Es muss nur wöchentlich an die Verhütung gedacht werden.
- Einfach zu handhaben.
- Wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 22. Geburtstag.

Nachteile

- Es ist sichtbar.
- Es muss darauf geachtet werden, dass es kleben bleibt.
- Mögliche Nebenwirkungen: unregelmäßige Blutungen, Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, gereizte Haut am Haftort des Pflasters, Übelkeit.
- Wer eine Thrombose hatte oder hat, darf das Pflaster nicht nehmen.
- Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Sicherheit

- Das Verhütungspflaster ist so sicher wie die Pille.



Vaginalring

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring, den du wie einen Tampon in die Vagina (Scheide) einführst. Er schützt vier Wochen lang vor einer Schwangerschaft. **Drei Wochen bleibt er in der Vagina und gibt künstliche Hormone ab.** Danach ziehst du ihn wieder heraus und machst eine Woche Pause, in der die Menstruation (Monatsblutung) kommt. Anschließend setzt du einen neuen Ring ein – möglichst am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit. **Der Vaginalring wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt verschrieben.**

Vorteile

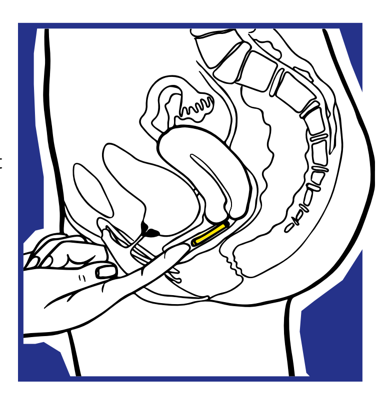
- Es muss nicht täglich daran gedacht werden.
- Du kannst ihn selbst einführen.
- Einfach zu handhaben.
- Der Ring wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 22. Geburtstag.

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Entzündungen der Vagina und Ausfluss, Stimmungsschwankungen, Akne.
- Erhöht das Risiko, ein Blutgerinnsel in den Adern zu bekommen (Thrombose).
- Wirkt nicht mehr sicher, wenn du z. B. Johanniskraut oder Mittel gegen Epilepsie nimmst.
- Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie z. B. Chlamydien oder Tripper.

Sicherheit

- Der Vaginalring ist so sicher wie die Pille.



VERHÜTUNGSMITTEL OHNE HORMONE

Diaphragma

Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring mit einer gespannten Gummihaut. Du bestreichst ihn direkt vor dem Geschlechtsverkehr (frühestens zwei Stunden zuvor) mit einem Gel, das Spermien abtötet. Dann führst du den Ring in die Vagina (Scheide) ein. **Wie eine Barriere sitzt das Diaphragma genau vor dem Muttermund**. So gelangen keine Spermien in die Gebärmutter. Nach dem Geschlechtsverkehr lässt du es noch mindestens acht Stunden lang in der Vagina. Dann ziehst du es heraus und wäschst es ab. Das Diaphragma wird in einer Frauenarztpraxis oder Beratungsstelle in der Größe angepasst. Es hält etwa zwei Jahre.

Vorteile

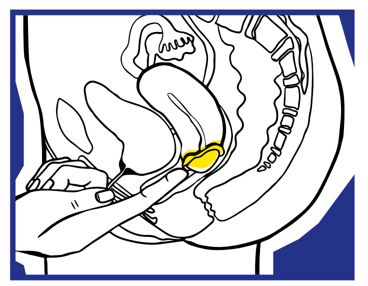
- Greift nicht hormonell in dein Körpergeschehen ein.
- Du musst es nur anwenden, wenn du es brauchst.
- Du brauchst dafür kein Rezept (musst es aber in der Frauenarztpraxis anpassen lassen).

Nachteile

- Du musst ein bisschen üben, bis es perfekt sitzt – sonst verhütet es nicht sicher!
- Du bezahlst es selbst (Kosten: ca. 50 Euro, Gel ca. 9 Euro).
- Das Gel brennt manchen Männern am Penis.
- Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie z. B. Chlamydien oder Tripper.

Sicherheit

- Bei richtiger Anwendung ist es relativ sicher.



Es gibt noch weitere Verhütungsmittel und Verhütungsmethoden ohne Hormone wie die Kupferspirale oder die Kupferkette, die natürliche Familienplanung oder Verhütungsapps. Die letzten beiden gelten gerade für junge Mädchen als unsicher. Weiter Infos findest du auf LOVELINE.de.

PILLE DANACH FÜR DEN NOTFALL

Wofür gibt es die „Pille danach"?

Manchmal passieren bei der Verhütung Pannen. Zum Beispiel:

- ⌗ Das Kondom ist abgerutscht oder gerissen,
- ⌗ das Mädchen hat vergessen, die Pille zu nehmen,
- ⌗ das Mädchen hatte Durchfall, kurz nachdem sie die Pille geschluckt hat, oder
- ⌗ das Mädchen musste erbrechen, kurz nachdem sie die Pille geschluckt hat.

Dann besteht das Risiko, schwanger zu werden. Für solche Notfälle gibt es die „Pille danach". Die „Pille danach" enthält Hormone und sorgt dafür, dass die Eizelle nicht befruchtet wird. Sie ist also keine „Abtreibungspille", sondern verhindert die Schwangerschaft.

Wie komme ich an die „Pille danach"?

Die „Pille danach" gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen – zum Beispiel, ob du eventuell schon schwanger bist oder welche anderen Medikamente du nehmen darfst. Denn **manche Medikamente können die Wirkung der „Pille danach" möglicherweise beeinträchtigen** wie z. B. Abführmittel, Mittel gegen Epilepsie oder Johanniskraut.
In der Nacht und an Wochenenden gibt es Notdienste. **Welche Apotheke gerade Notdienst hat, findest du im Internet.** Viele Apotheken hängen auch ein Schild ins Schaufenster, auf dem steht, welche Apotheke Notdienst hat.

Wie alt muss ich für die „Pille danach" sein?

Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung ihrer Eltern, wenn sie die „Pille danach" kaufen oder verschrieben haben wollen. Wenn ein Mädchen **zwischen 14 und 16. Jahre alt ist**, beurteilt die Apothekerin oder der Apotheker bzw. die Ärztin oder der Arzt in einem gemeinsamen Gespräch, ob die Jugendliche reif genug ist, diese Entscheidung selbst treffen zu können und ob etwas gegen die Einnahme spricht. **Ab deinem 16. Geburtstag bekommst du die „Pille danach" problemlos.**

Wie schnell nach der „Panne“ muss ich sie nehmen?

Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – mögichst innerhalb der ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder einer Verhütungspanne. Danach lässt ihre Wirksamkeit langsam nach. Die genaue Frist hängt von der Pille ab. **Die „Pille danach“ gibt es mit zwei Wirkstoffen:** Levonorgestrel und Ulipristalacetat (UPA). Je nach Wirkstoff muss sie entweder spätestens 72 Stunden (drei Tage) oder bis maximal 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Bei manchen Mädchen und Frauen hat die „Pille danach“ unerwünschte Wirkungen: Einige bekommen Kopf- oder Bauchschmerzen oder es wird ihnen übel. Möglich sind auch kleine Blutungen aus der Vagina (Scheide), das heißt auch Schmierblutung. Einige Frauen fühlen ein Spannen in der Brust oder ihnen wird schwindelig. Bevor du die „Pille danach“ nimmst, solltest du eine Kleinigkeit essen, denn bei leerem Magen ist das Risiko höher, dass du die Tablette wieder erbrichst. Wenn das innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme passiert, musst du sofort eine neue „Pille danach“ besorgen und nehmen.

Wie teuer ist sie?

Bis zum 22. Geburtstag ist die „Pille danach“ kostenlos, wenn vorher bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ein Rezept besorgt wurde. Wenn die „Pille danach“ ohne Rezept in der Apotheke gekauft wird, hängt der Preis vom Wirkstoff ab. Die Preise können je nach Apotheke unterschiedlich sein, weil es keinen festgelegten Verkaufspreis gibt.

- Präparate mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kosten in der Apotheke derzeit ab 16 Euro. Sie wirken bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.
- Das Präparat mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA) kostet derzeit etwa 36 Euro. Es kann bis maximal fünf Tage nach dem ungeschützten Sex eingesetzt werden.

WICHTIG ZU WISSEN

Drei Dinge, die jedes Mädchen wissen sollte:

- Die Pille ist nur sicher, wenn du sie nicht vergisst!
- Der Junge trägt zwar das Kondom – aber wie es richtig übergezogen wird, solltest auch du wissen.
- Wenn du älter als 14 bist, hat deine Ärztin oder dein Arzt eine Schweigepflicht: Sie oder er darf deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst. Das gilt allerdings nur, wenn du deine Entscheidungen schon allein treffen kannst und verstehst, welche Auswirkungen sie haben. Davon überzeugen sich Ärztin oder Arzt im Gespräch mit dir.

Drei Dinge, die jeder Junge wissen sollte:

- Auch beim Kondomüberziehen können Fehler gemacht werden. Übe es so lange, bis du sicher bist und die passende Kondom-Größe gefunden hast!
- Verhütung ist keine Mädchensache. Redet darüber und entscheidet gemeinsam.
- Sei vorbereitet und sorge dafür, dass du immer ein Kondom dabei hast – aber nicht in der Hosentasche! Dort könnte es kaputt gehen.

Wichtig für alle

Nur ein Kondom schützt vor HIV/AIDS und senkt das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).



INFOS & BERATUNG

Wer Fragen zu Sexualität, Partnerschaft und Verhütung hat, kann zu einer Beratungsstelle gehen.

Die Beratung ist anonym und in der Regel kostenlos.

Möchtest du mehr wissen oder eine Beratungsstelle in deiner Nähe finden? Dann gehe auf LOVELINE.de.

Anonyme telefonische Beratung zu Sexualität, Partnerschaft, Stress mit Eltern, Schulproblemen, Gewalt usw. erhältst du kostenlos unter der „Nummer gegen Kummer" erreichbar unter 116 111, sowie dem Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0333.



Außerdem bieten wir noch mehr kostenlose Broschüren und Kurzinfos, z. B.:

- **Wie geht's – wie steht's?**
  Wissenswertes für Jungen und Männer
- **Jules Tagebuch – Aufregende Jahre**
  Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät
- **SEX & TIPPS** – Jungenfragen
- **SEX & TIPPS** – Mädchenfragen
- **SEX & TIPPS** – Was mir wichtig ist
- **SEX & TIPPS** – Sexuelle Orientierung

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:
BZgA, 50819 Köln
oder: bestellung@bzga.de
Fax: 0221 / 8992-257
www.loveline.de

Hast du vor, mit deiner Freundin oder deinem Freund Sex zu haben?

Dann fragst du dich bestimmt, wie du verhüten kannst, um keine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren.

In dieser Broschüre findest du Informationen zu den wichtigsten VERHÜTUNGSMITTELN. Das sind für Jugendliche vor allem die PILLE und das KONDOM. Dass das Kondom auch vor HIV schützt und vor anderen übertragbaren INFEKTIONEN findest du hier drin.

Weitere Infos zum Thema findest du auf https://www.loveline.de/themen/verhuetung/



Viel Spaß beim Lesen wünscht euch eure BZgA